



## **JURNAL**

### **PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR**

**NUR WAHYUNI  
1644041019**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2020**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18  
MAKASSAR**

<b>Penulis</b>	<b>: Nur Wahyuni</b>
<b>Pembimbing I</b>	<b>: Drs. Muhammad Anas, M.Si</b>
<b>Pembimbing II</b>	<b>: Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons</b>
<b>Email Penulis</b>	<b>: <a href="mailto:nurwahyunibahri@gmail.com">nurwahyunibahri@gmail.com</a></b>

**ABSTRAK**

**NUR WAHYUNI**, 2020. Penerapan Teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Skripsi . Dibimbing oleh Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar ?, (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar?, (3) Apakah Teknik *Self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar?. Tujuan penelitian ini adalah : (1) Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar, (2) Mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar, (3) Mengetahui apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dengan model *True Experimental Design*. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VIII SMP negeri 18 Makassar sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2019/2020. Sampel penelitian sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kepercayaan diri dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan treatment teknik *self talk* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* kepercayaan diri siswa meningkat atau berada pada kategori tinggi, (2) Pada saat pelaksanaan teknik *self talk* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi (3) Penerapan teknik *self talk* signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

**Kata kunci : Teknik *self talk*, Kepercayaan diri**

## 1. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri penting dikembangkan pada masa remaja. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu segala kegiatan dan urusan dapat berjalan lancar karena kepercayaan diri dapat menopang kehidupan manusia khususnya remaja. Menurut Antony (2011) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan melalui dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan.

Rasa percaya diri merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada usia remaja. Dalam masa ini remaja berusaha mencari jati diri. Terkadang dalam mencoba berbagai hal baru dalam hidupnya, ada beberapa hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan remaja. Hal ini dapat memberikan dampak bagi pembentukan konsep diri remaja pada akhirnya berakibat pada kepercayaan diri (Fiorentika, Santoso & Simon, 2016 : 104-111).

Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akan menghambat tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya. Salah satunya yaitu dapat menciptakan hubungan baru dengan yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya. Remaja yang tidak percaya diri cenderung akan menarik diri dari lingkungannya karena menganggap dirinya lebih rendah dari temannya.

Sama hal yang terjadi pada sebagian siswa di SMP Negeri 18

Makassar yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil survei awal pada tanggal 10 Februari 2020 di SMP Negeri 18 Makassar, peneliti menemukan adanya kepercayaan diri rendah yang dialami oleh kalangan siswa yang ditandai dengan siswa malu saat diminta tampil didepan kelas sehingga pasif dalam hal pelajaran, menarik diri dari lingkungannya, dan memilih diam karena takut salah dalam melakukan sesuatu atau takut mencoba sesuatu yang belum pernah dicoba. Kemudian melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 18 Makassar, mengemukakan bahwa siswa mengalami kepercayaan diri rendah karena tidak memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga muncul pikiran negatif yang menyebabkan siswa meragukan dirinya sendiri, merasa pesimis dan ragu dalam melakukan sesuatu, sehingga timbulnya kepercayaan diri rendah.

Fenomena yang terjadi diatas diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap stimulus yang diterima, oleh karena itu siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah tersebut dalam menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya menggunakan *self talk* yang negative

Dari fenomena tersebut maka dari itu penulis berharap bahwa kepercayaan diri rendah dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self talk*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti teknik *self talk* bisa diterapkan atau digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul “Penerapan teknik *self talk*

untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar”.

## **II. KAJIAN TEORI**

### **1. Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, optimis, memiliki sifat objektif, bertanggung jawab dan rasional. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk dilakukan maka sesuatu itu pula harus dilaksanakan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun sampaitujuan yang diinginkan tercapai.

Perkembangan rasa percaya diri seseorang dapat dipengaruhi oleh cara berfikir, itulah sebabnya mengapa rasa percaya diri yang kuat tidak dapat dimiliki oleh setiap siswa. Hakim (2005: 6) menjelaskan bahwa rasa percaya diri secara sederhana adalah suatu keyakinan seseorang segala aspek kelebihan yang dimilikinya membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Sedangkan Rini (2002), mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif siswa yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Seorang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dapat memahami

kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Rasa percaya diri itu tumbuh ketika siswa dapat menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya sehingga akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan untuk memilih serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

### **2. Teknik *self talk***

Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Erford, 2016).

Menurut Yusuf, A & Haslinda (2019: 161) *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar

pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. *Self talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Menurut Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan teknik *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2016).

Menurut Schafer (Erford, 2016) mengemukakan teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk beraktivitas yang dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), berulang-ulang, dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

### **3. Tahapan teknik dalam konseling kelompok.**

Menurut Prayitno (2004), tahapan dalam konseling kelompok, yaitu:

#### **1) Tahap Pembentukan**

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, yaitu konseling kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahapan ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan ini konselor sebagai pemimpin kelompok yang memberikan penjelasan tentang tujuan diadakannya konseling kelompok yaitu menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, Konselor menumbuhkan saling mempercayai dan saling menerima antara anggota kelompok dan konselor menjelaskan mengenai tahapan teknik *self talk*.

#### **2) Tahap Peralihan**

Tahapan peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan siap untuk melaksanakan proses konseling sesuai tahap-tahap yang ada.

### 3) Tahap kegiatan

Yaitu tahap proses mengentaskan atau menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan tahap ini meliputi setiap kelompok mengemukakan dan menjelaskan secara rinci masalah pribadinya yang perlu mendapatkan bantuan penyelesaiannya, dan semua anggota kelompok ikut merespon apa yang sudah disampaikan anggota lainnya.

Menurut William (2011), ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self talk* yaitu:

#### a) Tahap mendengarkan *self talk*

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi-situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

#### b) Tahap menuliskan *self talk* negatif

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk

menuliskan setiap *self talk* negatif yang dialami konseli. konseli dapat menuliskan dalam jurnal *self talk* yang telah disediakan mengenai *self talk* konseli. Setelah itu konseli membacakan *self talk* negatif yang telah dituliskan sehingga anggota kelompok yang lain dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *self talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh domain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *self talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh domain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang

#### c) Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self* negatif menjadi *self* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

#### d) Tahap menetapkan *self talk* positif

Pada tahap ini konseli mampu menetapkan *self talk* positifnya dan akan melakukannya *self talk* positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk

terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

#### 4) Tahap Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Pada tahap pengakhiran anggota kelompok saling memotivasi dan mampu menerapkan teknik *self talk* ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri, kemudian pada akhirnya konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses kegiatan yang dilakukan adalah agar kita dapat menerapkan teknik *self talk* dan tetap mempertahankan *self talk* positif yang telah kita lakukan agar menjadi suatu kebiasaan yang akan kita lakukan ketika menemui situasi-situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

### III. METODE PENELITIAN

#### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen. Menurut Sugiyono (2015:14) kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur (Pandang & Anas, 2019) Jenis penelitian yang digunakan disini adalah *True Experimental Design*, artinya rancangan penelitian eksperimental yang meneliti tentang kemungkinan sebab akibat antara perlakuan terhadap variabel terikat tertentu, dengan melibatkan kelompok yang diberi perlakuan

(kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu kemudian membandingkan antara keduanya.

#### 2. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *self talk* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan Kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*.

#### 3. Definisi Operasional

1. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. Adapun tahap dalam teknik *self talk* yaitu tahap mendengarkan *self talk*, tahap menuliskan *self talk*, tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif dan tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan.
2. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, memiliki sifat yang objektif, bertanggung jawab dan mampu berpikir yang rasional.

#### 4. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 18 Makassar tercatat

pada tahun 2019/2020, yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dari hasil observasi awal, penyebaran angket kepercayaan diri, dan wawancara dengan guru BK terdapat 40 siswa yang teridentifikasi mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah.

## 2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling*. Dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara *proportional* dan berimbang terhadap kelas-kelas yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 4 kelas yaitu VIII 7, VIII 8, VIII 9, DAN VIII 10. Dimana masing-masing kelas di ambil secara acak dan sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah di tetapkan.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

### 1. Skala Kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri adalah teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Skala di berikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kepercayaan diri, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posstest*) di berikan teknik *self talk*.

Penelitian ini mengadaptasi skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Teori Peter Lauster. Mengukur kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab dan rasional. Jenis skala yang di gunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang di lengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

### 2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* sewaktu pelaksanaan penelitian

## 6. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan sikap rendahnya kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol.

### 2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen.

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian



### 1. Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen

#### Kepercayaan diri pada kelompok Eksperimen

Jenis			
data kelompok	mean	interval	kategori
Pre- eksperimen	69,12	59-81	rendah
test			
Post- eksperimen	105-127		tinggi
test			

Sumber : Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Setelah pelaksanaan *pretest* kelompok eksperiment diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *self talk*, sebanyak 5 kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi.

### 2. Kepercayaan diri pada kelompok kontrol

Jenis			
data kelompok	mean	interval	kategori
Pre- eksperimen	74,5	59-81	rendah
test			
Post- eksperimen	72,87	59-81	rendah
Test			

Sumber : Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*, tapi berupa pemberian layanan informasi. Kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan.

### 3. Hasil analisis statistik *t* untuk pengujian hipotesis.

Kelompok	gain score	sig	ket
E	45,87	,000	H <sub>0</sub> ditolak
K	8,12		

Sumber : Hasil Pengolahan SPSS 23.00 *For Windows*

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh harga  $t = 8,310$  dan nilai  $\text{sig} (2 \text{ tailed}) = 0,000$ . Ini berarti nilai signifikan hitung ( $2 \text{ tailed}$ )  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gain score* kelompok eksperimen = 45,87 lebih tinggi artinya hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan teknik *self talk*. dibandingkan rerata *gain score* kelompok kontrol = 8,12 yang tidak diberikan teknik *self talk*. Ini berarti, peningkatan kepercayaan diri siswa

yang mendapatkan Perlakuan teknik *self talk* (kelompok eksperimen) lebih tinggi dari pada peningkatan kepercayaan diri siswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *self talk* (kelompok kontrol).

## **B. PEMBAHASAN**

Perkembangan fisik masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan berat badan dan panjang parallel dipengaruhi oleh hormon yaitu hormone *mammotropik* dan hormone *gonadotropik*. Adanya percepatan pertumbuhan pada remaja berimplikasi pada perkembangan psikososial individu yang ditandai dengan kedekatan remaja pada teman sebayanya (*peer group*) dari pada orangtua atau keluarga. Bagi remaja yang mengalami pertumbuhan yang catat dan penampilan yang kurang menarik sering dapat menghambat kepribadian seperti rendah diri, tidak percaya diri dan sebagainya (Rita Eka Izzaty dkk, 2008:127).

Kepercayaan diri penting dikembangkan pada masa remaja. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu segala kegiatan dan urusan dapat berjalan lancar karena kepercayaan diri dapat menopang kehidupan manusia khususnya remaja. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan melalui dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan. Robert Antony (Hery Wibowo, 2007:105).

## **1. Pelaksanaan Teknik *Self Talk* Pada Siswa di SMP Negeri 18 Makassar**

Pada kegiatan pertama yaitu Tahap mendengarkan *self talk* negatif, dilaksanakan dengan cara peneliti mengajak atau mengarahkan konseli untuk untuk menceritakan pengalaman tentang situasi yang menimbulkan pikiran negatifnya muncul sehingga membuat *self talk* negatif muncul ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian, peneliti meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Kemudian konseli secara bergantian menceritakan pengalaman atau situasi tertentu yang menyebabkan *self talk* negatifnya muncul dan alasan-alasan *self talk negative* itu muncul yang menjadikan konseli mengalami kepercayaan diri yang rendah. Hasil yang diperoleh yaitu konseli dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul.

Pada kegiatan kedua yaitu Tahap menuliskan *self talk*, Kegiatan ini pada pertemuan ini adalah menuliskan *self talk* negatif ke dalam jurnal *self talk*. Pertama-tama konselor membagikan jurnal *self talk* kepada semua konseli, dan menjelaskan tujuan serta manfaat dari jurnal tersebut, lalu konselor meminta konseli mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang timbul dalam menghadapi situasi dan kondisi yang membuatnya tidak percaya diri. Kemudian mengajak siswa untuk memaparkan hasil jurnal yang telah diisi atau ditulis dan meminta konseli menceritakan

pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul. Sehingga anggota kelompok yang lain secara bergantian memberikan pendapat atau masukan mengenai *self talk* negatif dari anggota lainnya. Adapun hasil dari pemaparan *self talk negatif* dan situasi konseli seperti: situasi “ketika Bapak/Ibu guru menunjuk saya untuk naik kedepan kelas mengerjakan tugas”. *Self talk* yang muncul “saya takut jawaban saya salah teman-teman menertawakan saya makanya saya memilih diam dan tidak mau naik karena saya malu”. Agar lebih jelasnya dapat anda lihat pada lampiran jurnal *self talk*. Akhir dari pertemuan ini konselor meminta konseli untuk membawah pulang lembar jurnal *self talk* untuk menuliskan *self talk* yang negatif kedalam *self talk* positif dan pada pertemuan selanjutnya lembar jurnal tersebut di bawah kesekolah. Hasil yang diperoleh adalah konseli dapat mengetahui bahwa pikiran-pikiran yang negative akan menghasilkan *self talk* yang *negative* pula dan hal tersebut termasuk pemikiran yang bersifat irasional.

Pada kegiatan ketiga yaitu tahap mengubah *self talk negative* menjadi *self talk* positif. Kegiatan ini pada tahap ini adalah konselor menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai kelanjutan tahap sebelumnya. Sehingga konseli mengisi *self talk* yang positif, setelah itu konselor membantu konseli untuk menyekini bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dapat diubah kedalam pikiran positif agar menimbulkan *self talk* yang positif juga, serta memberikan penguatan

agar konseli punya keinginan sendiri untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, yakin dan mampu untuk melakukan dan menerapkan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya.

Selanjutnya konselor mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini konselor menerapkan strategi berhenti (stop) memikirkan hal negatif kemudian diperkenalkan pikiran baru yaitu pikiran positif yang menghasilkan *self talk* positif. Setelah itu konselor mengintruksikan konseli untuk mempraktikannya, agar konseli memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya. Hasil yang diperoleh adalah konseli mampu mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* yang positif serta mempertahankan pemahaman barunya dan memperkuat *self talk* positif ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri.

Kegiatan selanjutnya yaitu tahap menetapkan *self talk* positif, pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menerapkan dan mempertahankan *self talk* positif terhadap situasi yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada konseli yang dimulai dari keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. *Self talk* positif dilakukan secara berulang-ulang, karena kata-kata dengan muatan positif yang semakin sering diucapkan menjadi terprogram suatu kebiasaan didalam pikiran seseorang. Kemudian konselor meminta konseli untuk menceritakan

pengalamannya selama mengikuti kegiatan dan meminta konseli untuk mengemukakan pendapatnya mengenai adanya teknik *self talk* yang telah diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui usaha konseli dalam melatih dan memperkuat pikiran positif yang telah dimiliki.

Setelah itu konselor membagikan Lembar Kerja Siswa (LKS), agar konseli dapat menuliskan *self talk* positif yang dapat digunakan ketika mengalami *self talk* negatif serta pemahaman baru yang konseli dapatkan selama proses konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sesu akhir konselor berterimah kasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengikuti konseling kelompok. Hasil yang diperoleh dalam pertemuan ini adalah konseli mampu melakukan *self talk* positif dan konseli memiliki komitmen untuk melakukan tahap-tahap *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap kelima atau yang terakhir adalah melakukan evaluasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan kepercayaan diri konseli setelah melakukan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Dalam penerapan teknik *self talk* ini, peneliti melakukan observasi setiap konseli yang melakukan teknik *self talk*, kemudian memberikan tanda cek (✓) pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap konseli dalam proses pelaksanaan teknik *self talk*.

Berdasarkan data hasil observasi setelah diberikan teknik *self talk* konseli aktif ikut serta

proses kegiatan. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan teknik *self talk*. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa yang teramati dari lima kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlibat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self talk*.

## **2. Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar**

Analisis data menunjukkan adanya peningkatan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori rendah ke kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Indriana & Rahmi (2019 : 34-36) menjelaskan bahwa siswa dengan percaya diri yang baik, maka siswa dapat mengembangkan potensinya dengan baik dan dapat meningkatkan komunikasi dengan baik pula. Sebaliknya jika siswa memiliki kepercayaan diri rendah akan menarik diri dari lingkungan dan pergaulan dengan teman sebayanya, siswa cenderung menutup diri, mudah mengalah dan menyerah ketika menghadapi kesulitan dan sulit menerima realita dirinya sendiri.

Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian

atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

Tujuan dari pemberian teknik *self talk* adalah untuk mengubah negatif *self talk* yang ada pada individu menjadi positif *self talk*. Dengan adanya Teknik *self talk* maka siswa dapat mengetahui dengan sadar sifat masalah yang sedang dihadapi sehingga masalah dapat terselesaikan dengan pemahaman yang baru, serta siswa juga mampu mengendalikan pikirannya sesuai apa yang diinginkan agar mampu mengambil keputusan secara mandiri. Dengan melakukan pengulangan-pengulangan kata-kata positif dalam latihan *self talk* positif maka dapat menjadi kebiasaan baik yang akan menghasilkan hal-hal baik pula. Maka dari itu hal seperti inilah yang akan tumbuh dalam diri konseli selama proses pelaksanaan teknik *self talk*.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan *kepercayaan diri* adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri siswa saat *pretest* pada kelompok

eksperimen pada kategori rendah dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah.

2. Pada ke empat tahap pelaksanaan teknik *self talk* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan secara signifikan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar

### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *self talk* sebagai layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik *self talk* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menetakannya pada permasalahan yang berbeda

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 18 Makassar khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Teknik *self talk* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antony,R. 2011. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Terjemahan Rita Waryadi. Jakarta : CV Rajawali.
- Ashriati, dkk. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik pada SLB-D YPAC Semarang: *Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol 1. No 1*.
- Cakradhita, M.A. 2007. Kepercayaan Diri pada Wanita Obsitas ditinjau dari Kematangan Emosi. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fiorentika, K., dkk. 2016. Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP : *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Malang, Vol 1(3) 2016, 104-111*.
- Ghofron, M.N., & Risnawati, R. 2010.*Teori-Teori Psikologi*. Cetakan 1. Yogyakarta: AFRUZ Media.
- Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Herrhyanto, N., & Hamid, A. 2009. *Statistik Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Indira, K.R., & Rahmi, S. Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Kepercayaan diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, Vol 1(1) 2019, 34-36*.
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kadir, 2016. *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Lauster, P. 2003. Tes Kepribadian (Ahli Bahasa: D.H. Gulo). Jakarta:PT Bumi aksara.
- Wulandari, 2011. *Sukses Dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pandang. A.,& Anas. M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

*Jurnal ilmu pendidikan dasar, Vol.2. No.1, 158-166*

Sukardi, D. K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Surya, M. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.

Widyaningtyas. D & Farid,M . 2014. Pengaruh experientif Learning Terhadap Kepercayaan Diri dan Kerja Sama Tim Remaja: *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 3. No. 03*.

William, J.2011. *Dasyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, Yogyakarta: Arta Pustaka.

Winkel. 2004. *Bimbingan & Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.

Wulaningsing, I. 2016. Efektivitas Positif *Self Talk* Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas IX . E. *Journal Bimbingan dan Konseling, Vol.5 (12) :548*.

Yusuf. A & Haslinda. 2019. Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep: